Die griechischen Muskelmenschen sind in erster Linie sportlich gezüchtet, nicht aus der Ernährung allein herausgewachsen.

Die Natur ist übrigens ebenso gerecht als radikal. Nachdem sie das Faule aus dem Körper entfernt hat, baut sie wieder auf und weiß auch mit Obst, Nüssen, Naturhonig, kurz mit den von ihr gewollten Nahrungsmitteln, dem Körper den ersprießlichen Fettansatz zu geben.

Es bedarf eines starken Willens, von dem langgewohnten und breitgetretenen Weg abzuweichen, den sacro egoismo niederzukämpfen, das Himmelreich in Ruhe, Frieden und Stolz auf sich selbst schon auf dieser Erde zu besitzen. „Nur die Gewaltigen werden es an sich reißen!“ Und erst wenn das Alte verdrängt ist, vollzieht sich die Wiedergeburt, **die Auferstehung zu unverwüstlicher Jugend und Schönheit.**



Arnold Ehrets Fastenlehre

V.

Fastenkunst und Ehretismus

von

Rhea Niesen

1.—3. Tausend



1924

Carl Kuhn Verlag Fürstenfeldbruck-München

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Uebersetzung in fremde Sprachen bleiben dem Verlage vorbehalten.

Vorwort.

Ich weiß, daß man es unzeitmäßig finden wird, zu erfahren, was ich zu sagen habe; aber gerade um so dringender muß ich es sagen.

Die Menschen von heute legen trotz aller Lehren, die ihnen die jüngste Vergangenheit gegeben, wieder das Hauptgewicht des Lebens auf „gutes“ Essen und Trinken.

Unter ihnen leben aber auch viele in Deutschland, die das Streben nach Vollendung haben, und für diese Suchenden schreibe ich. Es sind so viele Anfragen bei mir eingelaufen, wie ich, die durch Ehrets Schriften „Kranke Menschen“ und „Lebensfragen“ zur überzeugten „Ehretistin“ geworden ist, mich zum Ehretismus stelle, ob meine Meinung sich inzwischen geändert habe, daß ich nicht jedem Einzelnen antworten kann.

So will ich mein Erlebtes preisgeben, um den Suchenden in dieser Richtung zü helfen und ihnen Richtlinien zu geben.

Zunächst will ich bekennen, daß ich Ehrets Lehre bis zur letzten Konsequenz durchlebt habe und mich infolgedessen berufen fühle, etwas darüber zu sagen, und wenn es auch gewagt sein mag, über Fastenkuren bezw. Ehretismus zu schreiben, nachdem das deutsche Volk erst die gewaltige Probe des Hungernmüssens an seinem Leibe erlebte und noch immer erlebt. Aber für jene, die nach der Wahrheit allen Ernstes suchen, war der Boden für die Aufnahme einer Heilslehre noch nie aufnahmefähiger als jetzt.

Die Verfasserin.

Arnold Ehret, der Vorkämpfer für Obstdiät und schleimfreie Ernährung, hat 1913 in seinem Artikel „Was entscheidet den Krieg der Zukunft?“ genau vorausgesagt, was alles kommen würde für Deutschland. Er hat sich umsonst zu verschiedenen malen angeboten, dem Preußischen Kriegsministerium den Beweis zu erbringen, daß man tagelang ohne Nahrung marschieren kann, ja die höchsten Marschleistungen in voller Ausrüstung zu vollbringen imstande ist, wobei für die ganze Zeit die von Ehret zusammengestellten Nahrungsmittel mitgetragen werden könnten. Er sagte voraus, daß die Ernährung des Massenheeres die entscheidende Rolle spielen würde. Die demoralisierende Wirkung des Hungers war das Ausschlaggebende für die Niederlage des türkischen Heeres auch im Balkankrieg.

Mein Wirken im Kriege bestand darin, so oft und so eindringlich zu sagen, wie ich vermochte: „Denkt nicht stets an Hunger! Wer Hunger stets im Munde führt und im Herzen denkt, zieht ihn herbei. Wer immer, immer wieder das Hungergespenst anruft, hat es zuletzt im Hause. Ihr leidet an Massensuggestionen.“ Durch Vorleben habe ich vielen Menschen über diese schwierige Klippe geholfen. Sie gingen nun wirklich überzeugt und beruhigter von mir, und es war mir die liebste Mission, immer wieder aufklärend zu wirken. Am meisten fürchteten die Menschen das Magerwerden und das sogenannte „schlechte“ Aussehen. Sie bespiegeln sich zu oft und

sagen sich gegenseitig zu oft: „Na, Sie haben aber abgenommen, wie sehen Sie elend aus!“ usw. Dies erzeugt im Nebenmenschen tatsächlich das Gefühl der Schwäche und des Elendseins. Doch will ich nicht bestreiten, daß man sich zunächst elend fühlt nach einem erzwungenen Fasten wie im Kriege, noch mehr, wie wenn man freiwillig fastet. Dieses Elendfühlen, diese Schwäche sind eine Folge unserer früheren Eß- und Küchensünden. Der Körper beichtet jetzt seine Sünden, die der Mensch, je nach der Belastung natürlich, schwerer oder leichter büßen muß.

Ueber freiwillige Askese sagt Görres: „Es ist die ernste, strenge, freiwillig übernommene Askese, aus der jene Scheidung hervorgegangen, nicht der Natur und ihren Einwirkungen hat der fromm Begeisterte notgedrungen sich hingegeben, aus freiem Willensentschlusse ist er in sich selbst bis zur tiefsten Tiefe seines inneren Lebens hinabgestiegen; und nachdem er zuvor durch jene Askese die Kraft der wiederspenstigen Natur gebrochen, demütigt er sich vor Gott und öffnet sich in unbedingter Hingebung seinen Einwirkungen. Und nun ist es auch nicht die Natur, die sich, wie dort, mit ihm in Rapport versetzt, es ist die Gottheit selber; sie ist es, die in ihm jene ewigen Pole von Licht und Liebe hervorruft, die ohne Unterlaß auf ihr tiefstes und innerstes Wesen deuten; und die Krankheit, die sich an diese innere Scheidung knüpft, ist keine natürliche, sondern eine heilige, mit Freiheit als Kreuz und Prüfung übernommene, und eben darum nicht bindend, sondern befreiend und vom Naturbau lösend. Und in diesem Rapport mit Gott wird die Seele von Stufe zu Stufe mehr und mehr-gesteigert, und schnell über sich selbst und alle jene Kreise der Hellsehenden hinausgehoben, was diesen als der tiefste, in

sich beschlossene, leuchtende Mittelpunkt erschienen. Das zeigt sich nun bald als einzelner Punkt in einer Peripherie höherer Ordnung, der im Innersten einem noch höheren Zentrum angehört, dessen Tiefen bei der Fortdauer der Gotteswirkung sich abermals erschließen und den Blick in eine noch höhere Mitte gestatten, bis endlich die Seele im engsten Verkehre, dessen sie empfänglich ist, nur Gott allein noch erkennt und er Wohnung in ihr genommen und sie *seine* Gedanken denkt und in allem seinem Willen gehorcht, der in ihrem Willen will, nachdem er sie zuvor von allen Banden des bösen Zwanges befreit. Hier also öffnen sich erst jene tiefern Himmel, die der Naturhimmel in sich beschließt; jene drei Seelenkreise, die die Betrachtung in jenem tiefern Zustande geschaut, zeigen sich nun als die symbolischen Andeutungen jener drei höheren Zustände, in die sich uns das höhere Leben der Heiligen aufgeschlossen. Ein anderes Heil als das leibliche wird Gegenstand der Sorge, eine höhere Rechnung beginnt, weil die Wurzelzahlen des Lebens ihre Exponenten in Gott gefunden, und um alles mit einem Worte auszusprechen: es ist esoterische Mystik, die sich hier begründet, im Gegensatze zur exoterischen, die im Hellsehen sich gestaltet.“

Der feine Mensch und große Maler *Fidus* sagt einmal über Askese: „Und nun ergibt sich der scheinbare Widersinn: die Genußsucht macht mich zum Asketen und der Gemeinsinn zum Künstler!“ — Das fordert wohl heutzutage eine Erklärung heraus. Was? — Die Genußsucht soll zur Askese, zur Abtötung führen und der Gemeinsinn zur Kunst, die doch bisher als der Ausdruck des eigenheimlichsten Gefühls angesehen wurde und obendrein als Feind der Askese! — Aber gewißlich! Hat nicht erst Nietzsche wieder einmal betont, daß alle Lust

Ewigkeit will — tiefe, tiefe Ewigkeit? Das aber ist durchaus eine uralte Wahrheit, nach der schon die alten Götter sich einzurichten suchten! Welcher bessere Mensch wird es nicht auch heute nach Kräften versuchen. Askese! das heißt ja gar nicht Abtötung wie beim Seligkeitsschacher der alten Kirchenmoral, wo künftige jenseitige Sicherheit, Ehre und Genuß durch irdische Selbstquälereien erkauft werden sollten, ja, wo man unter gleichdenkenden Glaubensgenossen beinahe alles Ersehnte schon bei Lebzeiten erlangte, wenn man sich halbwollüstigen Quälereien oder Scheindemütigungen unterzog. Nein, Askese beim selbständigen, aufrichtigen, heutigen Menschen, der nicht erst mit den Indern von „Karma" zu reden braucht, um „seines Glückes Schmied" zu werden — Askese ist bei ihm einfach Selbstzucht. Seine Lust will Ewigkeit, aber durch Erziehung und mehr noch durch Erfahrung hat er gelernt, daß der Genuß um so kürzer, das Aufhören um so schmerzlicher, je äußerlicher die Lust ist. So kommt es, daß der tiefe Mensch rascher einsieht, wie immer feinere und innigere Genüsse die früheren Lüste ablösen müssen, um zu stets sich steigernder Seligkeit zu kommen. Für ihn gibt es deshalb auch keinen Überdruß, keinen Verfall und kein Altern. Er lebt dem Glanz entgegen und selbst bei leiblichem Ungemache, dem Glücke des ewigen Werdens und Wachsens. Je maßloser nun sein Sehnen ist, je rascher und höher wird er steigen und nicht fallen, wenn er in der Zucht bleibt."

Und doch ist diese Askese durchzuführen, nicht ganz so leicht, wie es scheint. Viel Selbstzucht gehört dazu, ein Höhersteigen muß auch erst erkauft werden. Viele möchten das Ziel wollen, aber nicht den Weg gehen. Sie möchten die Klippen und Gefahren überfliegen, statt

mutig an sich zu arbeiten und sich erst zu opfern. Wer die übliche Gesundheit (im Gegensatz zur Gesundheit der Heiligen) vertauschen und die „Übergesundheit" erlangen möchte, der muß durch das dunkle und einsame Tal der Buße, der Entkräftung, der Vereinsamung wandern, ehe er den Gipfel wahrer Gesundheit, Heilung und Heiligung zugleich erreicht. Diesen Weg scheuen so viele, ja, das ist nicht leicht, und ich kann verstehen, daß der Mensch scheu wird, auf halbem Wege stehen bleibt und später nichts mehr von „Fastenkunst und Ehretismus" wissen will. Kann doch der Zustand des Unbehagens sich so weit steigern, daß der Mensch an Selbstmordmanie leidet, alles tragisch nimmt und in Angstzustände gerät, die oft zu einer Katastrophe führen. Man sollte es nie erzwingen wollen, sondern sollte sich prüfen, ob einem dieser Weg nicht zu schwer ist. Kranke wollen ihn oft gehen, wenn es schon zu spät ist, das ist falsch. Gesunde sollten ihn gehen, damit sie fast fliegen lernen. Und was die Hauptsache ist, man sollte nicht nur diese Lebensweise wollen, um gesund zu sein, sondern um Liebe spenden zu können. Es ist gar nicht zu sagen, wieviel Liebe das Obst gibt. Der heilige Chrysostomus nennt Askese „den Tod des Lasters, das Leben der Tugend, den Frieden des Körpers, den Schmuck des Lebens, die Quelle aller Kraft, den Schutzwall der Schamhaftigkeit, die Zuflucht der Keuschheit," er kennzeichnet damit den Weg zum höchsten Ziele. Wer nicht im tiefsten Sinne religiös ist, der wird den Weg nicht machen können, er wird in seiner Einsamkeit nicht standhalten, denn er muß viel Nichtachtung, Verkennung, wenn nicht gar Spott und Haß ertragen können. Denn es ist nicht leicht, sich fast täglich sagen zu lassen: „Sie sehen ja schrecklich verhungert aus." Oder, weil der Atem übelriechend wird, ja der ganze Körper

einen Ekelduft ausdünstet, und der jetzt zunächst freiwillig Kranke sich, trotz peinlichster Sauberkeit oft nicht davor schützen kann resp. andere davor schützen kann, daß sie die Kloakendüfte merken, dann von taktlosen Menschen darauf aufmerksam gemacht werden. Hierin sündigen die nächsten Angehörigen oft weit mehr wie Fremde, denn es ist so, daß, was man als Fremder nicht sagen würde, als „Freund“ sagt. Wie wird ein solch einsam um die höchsten Werte ringender Mensch oft gepeinigt. Seine Seele ist so empfindsam geworden, sie liegt gleichsam bloß, denn durch die freiwillige Reinigung des Körpers wird die Seele oft mitkrank. Der sich Reinigende leidet unter fast steten Depressionen. Statt ihn aufzurichten, über diese Krisen hinwegzuhelfen, ja, ihn mit größter einfühlender Liebe zu umgeben, ihn geistig-seelisch zu stärken, verstößt die Umgebung oft in grausamster Weise gegen diese Regel, und macht das Wort wahr, „Gott schütze mich vor meinen Freunden, vor meinen Feinden werde ich mir schon selber helfen.“ Anderseits zeigte mir meine Erfahrung, daß Menschen, die fasteten, zunächst von einer oft unerträglichen Reizbarkeit und egoistischen Gesinnung sind. Es ist, als wenn dann auch die Seele ihre geheimsten Fehler bloßlegte. Der Geizige wird geiziger, der Wütige wütender, der Neidvolle neidischer, der Empfindsame wird überempfindsam, denn es besteht ja eine große Wechselwirkung zwischen Leib und Seele. Dies empfinden oft junge Liebende instinktiv. Ein Mann, der ein reines sanftes Mädchen liebt und auch ehelichen will, wird, wenn er sonst unmäßig war im Essen und Trinken, Rauchen rc., sich in der Zeit des Werbens nüchterner und mäßiger halten. Er betrinkt sich nicht, er ißt sogar wenig, und magert ab wie fast alle Liebenden, die auf solche Art gleichsam ihren Körper purifizieren, damit die Seele der

Geliebten ein sauberes, gelüftetes Haus findet, darin jeder Geruch von alten Sünden und Ausschweifungen vertilgt ist. Wenn später die Liebe erkaltet, wird für die Liebe Essen gesetzt. Große Menschen waren fast stets mäßig im Essen und Trinken. Alle Religionsstifter waren große Faster. Wollen wir wenigstens bessere Menschen werden, so sollten wir sehr mäßig im Essen und Trinken sein. Ich esse seit Jahren immer nur dieselben Sachen, Obst obenan, dann Salate, geriebene Nüsse, Brot. Brot ist allerdings nicht ehretistisch, ich verwerfe es selbst und weiß, daß Ehret recht hat — empfinde ich es meistens doch sofort, wenn ich es gegessen habe; ein leichter Schleier senkt sich über mein Gehirn schon nach einer einzigen Schnitte. Als es in Deutschland noch Südobst billig und viel gab, habe ich nur von Obst gelebt. Und habe mich nie im Leben wohler gefühlt, ja wie ich zuletzt nur von Datteln lebte, alle Tage ein Pfund, dabei oft sogar zwischendurch 2—3 Tage fastete, nachdem ich mich gänzlich gereinigt, empfand ich erst, was Leben heißt. Ich muß zu starken Worten greifen, um den Zustand meines damaligen Empfindens zu schildern, es war eine seraphische Freude, die mein ganzes Sein durchflutete, mein Gehen war gleichsam ein Tanzen. Der Krieg hat mir diesen ewigen Freudentag zerstört. Doch es war mir noch viel geblieben, und nie habe ich gefühlt, trotz der so sehr beschränkten Nahrungsmittel, daß ich „hungerte“, weil ich die Gesetze kannte. Die meisten Menschen sind wohl so erdenschwer, weil sie zu viel essen. Wir könnten viel weniger essen, nur gerade, was notwendig ist, man sollte sich nicht dazu hinsetzen und auftragen lassen. Die Menschen wären bei Mäßigkeit viel schöner, freier und feiner. Und wieviel Zeit wird verschwendet mit dem vielen Einholen, Zubereiten, Kochen,

Tischdecken, Geschirr- und Töpfeauswaschen? Man denke einmal nach, wie viel andere Freuden wir uns dafür kaufen können, wieviel andere und höhere Genüsse man sich verschaffen kann oder könnte, wenn diese Dinge soviel wie möglich wegfielen? Streng genommen brauchte man überhaupt eine Küche und Küchenkunst nicht. Im Sommer schon gar nicht. Am Morgen fastend bis Mittag, am Mittag ein Schälchen Obst für jeden. Wer mehr haben möchte, etwas Brot und Salat. Das Brot möglichst altbacken. Doch der ganz Hochentwickelte braucht oft nur eine Mahlzeit am Tage, gegen Abend, besonders dann, wenn er bereits rein gefastet nur von Obst lebt, denn Obst enthält alle Energien, die der Mensch zum Leben braucht. Selbstverständlich spreche ich hier nur zu Menschen, die das Ganze erfaßt haben, denn bekehren will ich nicht, nur denen meine Erfahrung mitteilen, die danach Verlangen tragen. Wer noch nach Tafelfreuden Verlangen trägt, soll seinen Eßgelüsten Folge leisten. Wer aber in die Tiefen des Lebens eindringen, wer Weisheit, Gesundheit und Lebenskraft sich erringen will, der prüfe sich und ringe sich durch! Kann er den Gipfel nicht erreichen, so begnüge er sich mit bescheidenen Erfolgen, schelte aber nicht neidisch auf die, die lächelnd und siegend oben angekommen sind. Oder, ebenso verkehrt, er schelte nicht den Berg wegen seiner Schwierigkeiten, die er bietet, sondern gestehe sich selber ein, „ich war zu willensschwach dazu“. Will ein Mensch diesen Weg beschreiten, so muß er glauben an Gott, an die Menschen, an sich selbst, und den Glauben haben an seinen Glauben. Wenn schon das Selbstvertrauen stärkt und fördert, so ist der Glaube viel höher, größer und fördernder. Der Glaube erhebt den Geist in das Bewußtsein unserer höheren Möglichkeiten und verdoppelt

so die Wirksamkeit unseres Willens. Das Beste in uns wird in Tat umgesetzt durch unsern Glauben. Man darf nicht erwarten, daß die Dinge von selbst kommen, man muß sie erglauben, gläubig das Ziel vor Augen, bis es zum günstigen Ende geführt wird. Man sollte auch immer festhalten im Geiste: Was ich jetzt tue, kann dazu dienen, das Leben Tausender zu erheben. Denn wenn erst einige Menschen gestärkt werden durch diesen reinen Lebenswandel, wird es immer größere Kreise nach sich ziehen. Unsere gläubig auf das Ziel (in diesem Falle höchste Gesundheit) gerichteten Gedanken ziehen die Dinge herbei. Nietzsche sagt: „Das Wesentliche, im Himmel und auf Erden, wie es scheint, ist, nochmals gesagt, daß lange und in einer Richtung gehorcht werde. Dabei kommt und kam auf die Dauer immer etwas heraus, dessentwillen es sich lohnt, auf Erden zu leben.“ Wer also das asketische Leben leben will, muß nicht nur glauben — er muß alles in Gedanken herbeiziehen, was irgendwie dazu dient, ihm dies Leben verwirklichen zu helfen. Peter Altenberg sagt mit Recht: „Melancholie jeglicher Art ist das Gefühl der Unfähigkeit, den Weg seiner Ideale zu Ende gehen zu können! Deshalb machen sich die, die sich schwach fühlen, vorzeitig künstliche nahegelegene Ideale, um ihren Melancholien entrinnen zu können!“ Dies möchte ich auf jene beziehen, die nie ganz fertig werden, die auf halbem Wege stehen bleiben. Der Vegetarier steht ethisch höher wie der Fleischesser, denn er hindert das Blutvergießen der Tiere. Wenn er aber zu viel ißt und dickende statt ausscheidende Speisen ißt, womöglich seinen Stolz darin sieht, dickere Kinder und selbst dickere Backen zu haben, die man durch reichliche Mengen Grütze, Hafer, Brot rc. sich heranessen kann, so könnte er ebensogut, was Gesundheit anbelangt, ein

Allesesser sein. Oder, was auch der Fall sein kann, es findet ein fortwährender Ausscheidungsversuch im Körper statt und es entstehen periodische Schwächezustände, die dann als Unterernährung gedeutet werden. Das wird abschreckend wirken und klagend sagt sich ein solcher: „ach, ich erreiche es nie," und erzählt nun auch andern, es sei das nichts mit der Askese. Christus sagt Ev. Matthäi: „Wenn Ihr fastet, sollt ihr nicht sauer sehen wie die Heuchler, denn sie verstellen ihre Angesichter, auf daß sie vor den Leuten scheinen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage Euch: sie haben ihren Lohn dahin. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, auf daß du nicht scheinest vor den Leuten mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, welcher verborgen ist, und dein Vater, der in das Verborgene siehet, wird dir's vergelten öffentlich." Am besten reinigt man sich, wenn man erst einmal in der Woche fastet. Dann ansteigend zweimal in der Woche. Allmählich weitergehen ist besser wie zu schnell, denn wer zu schnell vorwärts geht, reißt gleich zuviel Schleim mit einem Male auf, der kreist im Blute und kann nicht beseitigt werden, schafft die Depressionen. Viel Linderung kann ein Schluck Zitronenwasser ab und zu schaffen. Oder etwas warmer schwacher chinesischer Tee, der die gesunkenen Geister etwas belebt. Doch nur als Hilfsmittel, nicht zur Gewohnheit werden lassen. Man sollte sich selbst in Stimmung setzen. Statt wie zum Begräbnis sollte man aussehen, wie wenn man zur Hochzeit wollte. Später wird uns das Leben wirklich zum Festhaus. Dann geht es uns wie Hega, die das reizende Fastengedicht schrieb (folgt unten). Nun gibt es einen Versucher, er heißt Wohlgeschmack. Ja, der Granitblock Geschmack ist am schwersten zu überwinden. Doch

hat man sich einmal mit ihm in Kampf eingelassen, so muß auch er weichen. Wir essen ja meistens nur deshalb mehr, weil es noch schmeckt, als um satt zu werden, denn das Bedürfnis des Körpers ist eher befriedigt als die Geschmacksnerven. Letztere beherrschen uns, nicht wir sie. Der Geist sollte aber die Materie beherrschen lernen. Natürlich erfordert dies Willenskraft, aber „Tun wächst am Tun, Taten gebären Taten" (Willy Schlüter). Wir tun aber oft nicht, was wir erkennen, sondern tun das, was die andern um uns tun. Dr. Bircher-Benner sagt: „Es ist die Summierung beständig sich wiederholender kleiner Überschreitungen des Maßes und die Schädigungen durch Bestandteile der täglichen Nahrung, welche die Menschheit mehr dezimiert als wie Tuberkulose und Syphilis." Wenn wir an Appetitlosigkeit leiden und uns eine Stimme mahnt, nicht zu essen, so greifen die Meisten zu Reizmitteln, den Magen zu zwingen, Nahrung wieder aufzunehmen. Der arme Magen ist dann unser Sklave — aber wie alle Sklaven, die unterdrückt sind, er rächt sich irgendwie, mit Sodbrennen, Geschwüren, Krebs usw. Wehe, wenn wir der Stimme der Natur kein Gehör schenken! Schmerzen uns die Zähne, die nur schreiend uns warnen, den Kauakt und die Nahrungszufuhr einzustellen, was tun wir? Wir essen weiter, zwingen den Zahn zur Arbeit. Und er rächt sich, der arme Sklave. Dafür reißt man ihn dann heraus. Um den andern Zähnen nun die Mehrarbeit aufzubürden, bis auch diese rebellieren. Dann tötet man den Nerv. So hat er keine Stimme mehr, denkt man. Dafür rächt er sich durch Wurzelhautentzündung. Nun kommen sie alle heraus. (Leider muß ich gestehen, daß ich fast alle meine Zähne so verlor, ehe ich die Wahrheit erkannte.) Nun schmerzt der Hals. Er will anzeigen, hier soll nichts

vorbei. Was tut man? Man ißt unter Schluckbeschwerden, oder läßt sich die Nahrung solange eingeben, bis der Hals ganz zu und man am Ersticken ist. Dann wird oft noch zum Luftröhrenschnitt gegriffen. Als ob es davon abhinge? Was wir essen, ist ja nur die Einführung der Nahrung in den Magen. Die Menschen glauben so fest, daß sie davon leben, was sie essen, und bedenken nicht, daß es doch davon abhängt, was sie verdauen.

Dewey, Ricklin, Möller haben alle zur Aufklärung hierüber viel getan und geschrieben. Dewey hat viel Schmähungen und Verdächtigungen auf seinem Pfad gefunden. Doch unbeirrt holte er Kraft aus der inneren Glut einer neuen, oder neu entdeckten Wahrheit, denn das Fasten selbst ist schon so alt wie die Welt. Das war Heldentum. Und wie alle Helden ist er so bescheiden in seinen Ausführungen. Doch hat wohl keiner sein Leben so oft eingesetzt wie Ehret — das Wort wahrmachend — „Und setzet Ihr nicht das Leben ein, nie wird Euch das Leben gewonnen sein.“ Ehret hat auch seine Wahrheit nicht ganz spielend gefunden, er hat sie schwer erkauft, wie sein Artikel „Ein 49tägiger Fastenversuch“ uns zeigt. Wie grausam, daß ihn eine höhere Macht uns entrissen hat! Wie werden seine Getreuen nun erst recht an seinen Büchern als Vermächtnisse eines unvergeßlichen Menschen hängen. Und getreu waren ihm mehr, wie er selbst ahnte. Und auf Massen rechnete auch er nicht, er wollte nur den Menschen; die Menschheit, das wußte er, war nicht zu gewinnen.

Durch die erzwungene Mäßigkeit ist bereits viel Krankheit beseitigt. Man probiere nur mal, wie köstlich ein einfaches Essen schmeckt nach einem Fasten. Man sollte nie so viel essen, daß man nachher mit Müdigkeit zu

kämpfen hat. Aber während des Fastens, wenn andere essen, nicht zusehen, sondern sich hinlegen, ausruhen, denn Schlaf stärkt mehr wie Essen. Doch nach Obstnahrung wird man nicht schläfrig, das Kulturessen macht müde. Ja, man kann erleben, daß man auch eine Bettflucht hat. Dann zeigt der Körper an, er bedürfe auch der Ruhe nicht mehr. Man kann dann viel mehr leisten als andere. Zunächst ist wohl der schlimmste Übelstand das Frieren. Man leidet an kalten Füßen, da heißt es warmhalten. Also Ruhe, Liebe, Wärme sollten den Fastenden umgeben. Und guten Zuspruch, wenn der Mensch einmal kleinmütig wird. Darum wende man sich, falls man sich selbst nicht traut, an einen guten Fastenarzt. Und lese Bücher der Obengenannten, besonders Ehrets Bücher „Kranke Menschen“ und „Lebensfragen“, denen sich „Lehr- und Fastenbrief“ und „Verjüngung auf natürlichem Wege“ als neu dazugesellt haben. Ein jeder sollte es dazu bringen, daß er sein eigener Arzt wird, ja man kann in sich entwickeln, was ich „Nahrungsinstinkt“ nenne. Um diesen zu entwickeln, ist Reinigung nötig. Der gereinigte Körper ist weit besser imstande, schönes Obst zu würdigen und auszunutzen als der Körper mit Schleimnahrung und Surrogaten angefüllt, der nur als Luxus oder Naschzugabe einmal etwas Obst bekommt. Man hört dann oft den Einwand: „ich kann kein rohes Obst vertragen“. Es erzeugt bei diesen Menschen starken Durchfall oder Übelbefinden, Säurebildung und oft Schwäche. Sie schieben dann alles auf das Obst, während es in Wirklichkeit die Schleimmassen sind, die mit dem Obste sich verbindend, dieses Übel schaffen. Hier sollte eine Übergangsdiät zunächst einsetzen, schleimfreier Nahrung den Weg ebnend, dabei das Ziel immer im Auge behaltend. Schleimfreie Nahrung ist leichter zu

beschaffen wie Obstdiät zur Zeit. Längere Zeit genossen, bahnt sie den Weg zum Obst, und dient dem Körper durch allmähliches Abbauen der Schleimmassen im Körper. Hilft auch die, durch Kulturnahrung erweiterten Därme zur richtigen Weite sich zurückbilden. Der Übelstand der überspannten Därme und des überweiteten Magens wird meistens schon in der Jugend gelegt. Man verabreicht dem Kinde, wenn es schreit, stets in der irrigen Meinung, es sei Hunger, die Brust bzw. Flasche. Später ebenso, während oft nur ein Kind schreit, weil es zu voll ist und sich unbehaglich fühlt, und dennoch wird dem armen Wurm die Flasche oft aufgezwungen, während ein Umlegen, Rücken- und Magenstreichen oft die überflüssigen Gase entweichen läßt und dem Kinde Luft schafft. Oder es werden einem weinenden Kinde seine „Artigkeiten" abgehandelt, indem man ihm Süßigkeiten verabreicht, statt es ins Bettchen zu legen. Meistens ist ein solches Kind nur müde und jedes Essen füllt den Kleinen noch mehr, macht müder, weitet die Därme und läßt diese, an ewige Verdauungsstörungen leidenden Kinder sich und andern zur Plage werden. Ein Kind hungert nicht freiwillig, es meldet sich schon, und oft genügt ein Gläschen Obstsaft zu trinken; Durst wird mit Hunger gar oft verwechselt.

So mästet man auch die Lungenkranken, gibt ihnen möglichst schleimreiche Kost, ohne zu bedenken, daß der arme Kranke nun erst recht viel Schleim aus der Lunge aushusten muß. Er wird aufgepäppelt von liebenden Verwandten und gelobt für jedes Gramm Zunahme, als wenn er dadurch gerettet wäre. Jedoch will ich nicht bei vorgeschrittener Schwindsucht zum Fasten raten, es gibt auch eine Grenze des Heilbaren. Den Gesunden will ich vielmehr zeigen, wie man seine Lunge vor dem Krankwerden bewahren kann.

Als ich, vom englischen Dampfer August 1914 gefangen genommen, ins Gefängnis kam, wurden die Gefangenen auf ihren Gesundheitszustand untersucht. Der Arzt, Engländer, behorchte meine Lunge und mein Herz und sagte zu mir: „Sie sind eine glückliche Frau (most fortunate woman), Ihre Lunge und Herz arbeiten ohne jedes Nebengeräusch (sound as a bell), und Sie haben keine einzige Hypothek auf Ihr Haus." Er verweilte längere Zeit dabei, weil, wie er sagte, es ihm ebensolchen Genuß biete, wie wenn ein Gärtner eine ursprünglich ihm unbekannte Blume entdeckt, da er nie dergleichen begegnet sei. Und dies, nachdem ich jahrelang streng Ehrets Lehre, Obstdiät und Fasten befolgt hatte, am Bord 9 Tage fastend, im Gefängnis 3 Tage. In England mußte ich bis Ende August bleiben, wobei ich wieder dadurch vorwärts kam, daß ich mich wenig oder garnicht ums Essen zu kümmern brauchte.

Die Schriftstellerin M. L. Jürges-Hega sagt über Askese und Genuß: „Nur Askese kann uns retten. Die Üppigkeit führt geradenwegs in die Hölle, wie die Enthaltsamkeit in den Himmel der Selbstbewußtheit. Es sind Schillers beide Wege: „Hoffnung und Genuß."

„Wer dieser Blumen eine brach, begehre
die andre Schwester nicht; die Lehre
ist uralt wie die Welt.
Genieße, wer nicht glauben kann;
wer glauben kann, entbehre."

Ein einziger Schritt abseits vom selbstgewählten Pfad wirft uns tausende von Meilen zurück. Die Früchte unserer Errungenschaft gehen uns wieder und wieder verloren. Der ganze mühsame Aufstieg war umsonst und muß von vorne versucht werden. Ist das nicht grausam

gegen uns selbst, wenn wir uns vom Dämon verlocken lassen, unserm guten Engel untreu zu werden? Wohl wird uns doch nie mehr auf dem breiten Wege der Üppigkeit, der bequem, und ach so verlogen ist, aber so verführerisch. Wie ist der erste Schritt so bald getan und der zweite folgt ihm unversehens nach, wenn wir nicht wachbleiben und das Ziel aus dem Auge verlieren. Z. B. nach der Gehaltszahlung, wenn wir uns „was leisten wollen," weil wir so lange entbehrten. Der Teufel ist ein „Jesuit". Dann heißt es hart sein. „Ganz hart ist allein das Edelste", sagt Nietzsche. Und Shakespeare: „So weit sein ist noch nichts — doch s i c h e r so sein."

Nur Askese kann uns retten! Hega singt so schön:

Fastenreigen.

Fasten! heilige Fastenzeit!
Wirf mir über dein Schwanenkleid;
zart und weiß wie fallender Schnee,
daß ich wandele wie eine Fee.

Fasten! selige Fastenzeit!
Schenkst du mir drauf dein Flügelkleid,
schweb' ich als Engel durch die Welt —
keine Schranke mehr, die mich hält.

Fasten! erlösende Fastenzeit!
Darf ich erst tragen dein Sonnenkleid,
wann erst die Herrschaft der Sinne zu Spott —
bin ich ein tanzender, siegender Gott.

Fasten! liebliche Fastenzeit!
blühend umhüllt mich dein Pfingstenkleid.
Alles, was träg ist und gräßlich und dumpf,
ruht schon dahinten im faulenden Sumpf.

Fasten! sonnige Fastenzeit,
hilfst du mir weben mein Sternenkleid

von demantenstreuender Pracht,
zum Diadem für die Königin der Nacht?

Sonne und Sterne und Blüten und Duft
füllen die Stunde und tränken die Luft,
tanzen im goldigsten Strahlenkleid
Feentänze auf Erdenleid.

Ja, wird mancher denken, ist denn lukullisches Essen nicht wiederum auch etwas Schönes, macht es nicht glücklich? Für diese Frage habe ich die Antwort, es mag Euch Glück erscheinen, es ist wie eine Schale ohne Kern. Man fastet, um gesund, froh, um elastisch zu werden, um sich zu verschönen, zu v e r j ü n g e n und sein Leben zu verlängern, oder um sich geistig zu erhöhen, zur Aufnahme feinerer Sinneswahrnehmungen bereit zu machen, seinen Willen zu festigen oder — wie heutzutage, um zu sparen. Und endlich, um unabhängig zu werden. Die meisten wenden ein: „Essen gibt Kraft!" Wie erklärt man die Tatsache, daß der bekannte Hungerkünstler Succi während seiner Fastenübungen wohl an Gewicht und Körperlänge abnimmt, aber nicht an körperlicher Kraft und Gelenkigkeit verliert, was der größte damalige Psychiater Berlins, Prof. Dr. Eulenburg, genau geprüft hatte? Während seiner 45tägigen Fastenzeit in Newyork 1890 fiel sein Körpergewicht von 147½ Pfd. auf 104¾ und seine Körperlänge nahm um einen halben Zoll ab; während der Fastenzeit war jedoch durch Versuche, die der Arzt mit dem Dynamometer und dem Spirometer gemacht hatte, festgestellt, daß die Muskelstärke seiner rechten Hand und die Kraft seiner Lungen zugenommen hatten. Bei Beginn seiner Hungerzeit verzeichnete das Dynamometer auf den Druck von Succis Hand 47 Kilo und durch das Spirometer wurde die Kraft seiner Lunge auf 1450 Kubikzentimeter festgestellt. Am

12. Fasttage verzeichnete das Dynamometer unter dem Einfluß von Succis rechter Hand einen Druck von 60 Kilo und das Spirometer ließ eine Steigerung der Lungenkraft auf 1750 Kubikzentimeter erkennen. Es sind das Leistungen, die von wenigen Männern von durchschnittlicher Körperkraft unter normalen Verhältnissen erreicht werden können. Es ist ihm auch nicht darauf angekommen, in Newyork am 22. Fastentage in Begleitung der Herren, die seine Beaufsichtigung übernommen und ihn während der ganzen Zeit nicht außer Augen gelassen hatten, einen Spazierritt von 8 Meilen zu unternehmen, der auf sein Allgemeinbefinden nicht den geringsten nachteiligen Einfluß ausgeübt hat. Noch am 44. Fastentage focht er mit Erfolg einige Gänge mit dem Stoßdegen und schwamm einige Stunden im Wasser umher.

Warum verbraucht ein indischer Kuli zehnmal weniger Nahrung, (also chemische Energiezufuhr nach der Schulmeinung) wie sein englischer Herr und leistet trotzdem zehnmal mehr an Muskelkraft als dieser?

Es kann für den Einsichtigen nicht verborgen bleiben, daß es nicht unwichtig ist, *wie* man seinen Körper ernährt. Unbestreitbar aber ist, daß die rauhe Hand des Krieges unsere ganze Heilwissenschaft noch viel entschiedener in eine ganz bestimmte Richtung gewiesen hat, als es für den Einsichtigen schon die Erfahrungen früherer Zeit getan haben.

Diese Lebensweise bringt Freiheit. Man schreit heute nach Gesundheit, Freiheit, nach Ruhe und Frieden. Alles dieses kann uns werden, wenn wir an uns arbeiten, und dieses kann am besten dann einsetzen, wenn wir anfangen, den Ernährungssünden zu steuern. Das Ideal, vollkommene Gesundheit, göttliches Sein soll unser Ziel

sein. Dazu muß man den Geist auf das Ziel setzen, den Willen mobilmachen, die Seele stärken, indem man glaubt und hofft, um dem Geist die Vorherrschaft zu geben. Während der Mensch die Materie beherrschen lernt, dient das Fasten zunächst als äußerliche Zucht. Der erste Versuch kann die Freude am Tun so sehr stärken, daß der Wunsch, den zweiten Versuch zu wagen, bald rege wird. Man kann die Freude am Fasten ebenso in sich erzeugen wie die Freude am Essen, nur beschenkt uns die Freude am Fasten mit einem seligeren Gesundheitsgefühl wie die am Essen. So bereite ich jeden Tag das ganze Essen für meine Familie, für meinen Manne sogar Fleischspeise, ohne je Verlangen zu tragen, davon zu essen. Es existiert einfach nicht für mich, da ist gar nicht Platz in meinen Gedanken für Kartoffeln, Breie und Mehlspeisen. Man schalte in seinen Gedanken einfach um, setze für Fasten — Fest statt Hunger.

Die Losung ist also: Baut Obst, hört auf die Mahner! Der alte Degenhard in Dresden hat schon seit 1879 die Notwendigkeit der Obsterzeugung gepredigt. Er ist in Wort und Schrift immer wieder dafür eingetreten. Gleichgültigkeit und Lachen tötet zwar nicht die Wahrheit, sie hält aber die Wahrheit zurück und läßt sie nicht leben. Ich möchte auf den Vorkämpfer aufmerksam machen, der schon so früh das Gartenbauzeitalter herankommen sah.

„Willst du Ideen verbreiten, knüpf' an Gestalten du an.
Was des Realen entbehrt — bleibt ideales Geschwätz."

(Schiller.)

Es ist auch nicht unwichtig zu erwähnen, daß die Ehret'sche Lebensweise sehr günstig auf die Denkarbeit wirkt. Byron wußte dies, er erklärte, daß jedes bißchen

Mehressen ihn „dull“, also stumpf, mache. Gustav Meyrink läßt eine seiner Gestalten im Golem sagen (ich zitiere frei): Ich glaube, wir müßten erst lange fasten, um die Dinge besser erkennen zu können, es ist, als wenn etwas in uns zugeschüttet ist. Alban Stolz sagt: „Wer eine schwere geistige Arbeit zu verrichten hat, sollte sich, wenigstens auf kurze Zeit, vorher der Nahrung enthalten. Es versetzt mich diese Nahrungslosigkeit in einen Gefühls- und Gedankenzustand, wo die Seele wie berauscht ist von Lebensgefühl und in geistiger Hochluft sich wiegt. Es ist, wie wenn die Seele und das Leben viel höher und mächtiger flammten und als wäre viele Nahrung gleichsam Dung, der auf die Flamme geworfen wird und sie mehr oder weniger erstickt.“ Sehr eingehend schildert der Mystiker Dionysius im 5. Jahrhundert die drei Stadien. „Die Reinigung führt das Außenbewußtsein zur Erleuchtung, die Einweihung das Innenbewußtsein zur Einswerdung mit Gott. Dann gelangte der dreieinige Mensch zur Vergottung.“ Allen Menschen möchte ich raten dürfen: „Kämpft für ein freies Volk auf freiem Grunde.“ Goethe erblickte eine neue Menschlichkeit, der „das Obst nicht weit ist“. Im Faust Bd. 2 heißt es:

„Pan schützt sie dort, und Lebensnymphen wohnen
In buschiger Klüfte feucht erfrischtem Raum.
Und sehnsuchtsvoll nach höheren Regionen,
Erhebt sich zweighaft Baum gedrängt an Baum.
Altwälder sind's! Die Eiche starret mächtig,
Und eigensinnig zackt sich Ast an Ast,
Der Ahorn mild, von süßem Safte trächtig,
Steigt rein empor und spielt mit seiner Last.
Und mütterlich im stillen Schattenkreise
Quillt laue Milch, bereit für Kind und Lamm;
Obst ist nicht weit, der Ebnen reife Speise,
Und Honig trieft vom ausgehöhlten Stamm.
Hier ist das Wohlbehagen erblich,
Die Wange heiter wie der Mund,
Ein Jeder ist an seinem Platz unsterblich,
Sie sind zufrieden und gesund.
Und so entwickelt sich am reinen Tage
Zu Vaterkraft das holde Kind.
Wir staunen froh: noch immer bleibt die Frage:
Ob's Götter, ob es Menschen sind?
So war Apoll den Hirten zugestaltet,
Daß ihm der schönsten einer glich,
Denn wo Natur im reinen Kreise waltet,
Ergreifen alle Welten sich.“ —

Goethe predigt auch die „ungemischte Speise,“ wenn er sagt:

„Begib dich gleich hinaus aufs Feld,
fang an zu hacken und zu graben,
Erhalte dich und deinen Sinn
in einem ganz beschränkten Kreise,
ernähre dich mit ungemischter Speise.“

Er verspricht, daß es das beste Mittel sei, „Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen.“



Literaturnachweis:

Arnold Ehret: Kranke Menschen. — Lebensfragen. — Lehr- und Fastenbrief. — Verjüngung auf natürlichem Wege.

Dr. Dewey: Die Fastenkur.

Dr. Riedlin: Fastenkuren und Lebenskraft.

Dr. Riedlin und W. Spark: Grundursachen der Krankheiten und wahre Heilmethoden.

W. Spark: Der Selbstmord, seine Verhütung.

Ferdinand Bauer: Fasten und energetische Diät.

Dr. Mayer: Hungerkuren — Wunderkuren.

Cornaro: Sonniges Alter.

Dr. Segesser: Das Fasten als Heilmethode.

Dr. Bircher-Benner: Grundzüge der Ernährungstheorie.

Dr. Siegfried Möller: Wege zur körperlichen und geistigen Wiedergeburt.

Dr. Haig: Diät und Nahrungsmittel.

Frd. Kroenke: Der Weg zur Gesundheit.

Dr. med. Powell: Die weißen Blutkörperchen, die Erreger sämtlicher Krankheiten.

Dr. Densmore: Die natürliche Nahrung des Menschen. Die Nahrung des Paradieses. — Wie die Natur heilt.

G. Schlickeisen: Obst und Brot.

Georg Lindner: Fasten, ein ehrlicher Weg gesund zu werden.

E. Drebber: Die Rohkosttafel.

Dr. Winsch: Über Wärmekultur.

R. Gosch: Wie verschafft man sich gesundes Blut?

H. Fletscher: Wie ich mich selbst wieder jung machte im Alter von 60 Jahren.

Alice Bircher: Speisezettel und Kochrezepte für diätetische Ernährung.

Walter Hammer: Dokumente des Vegetarismus.

Volchert: Billige Naturkost.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN